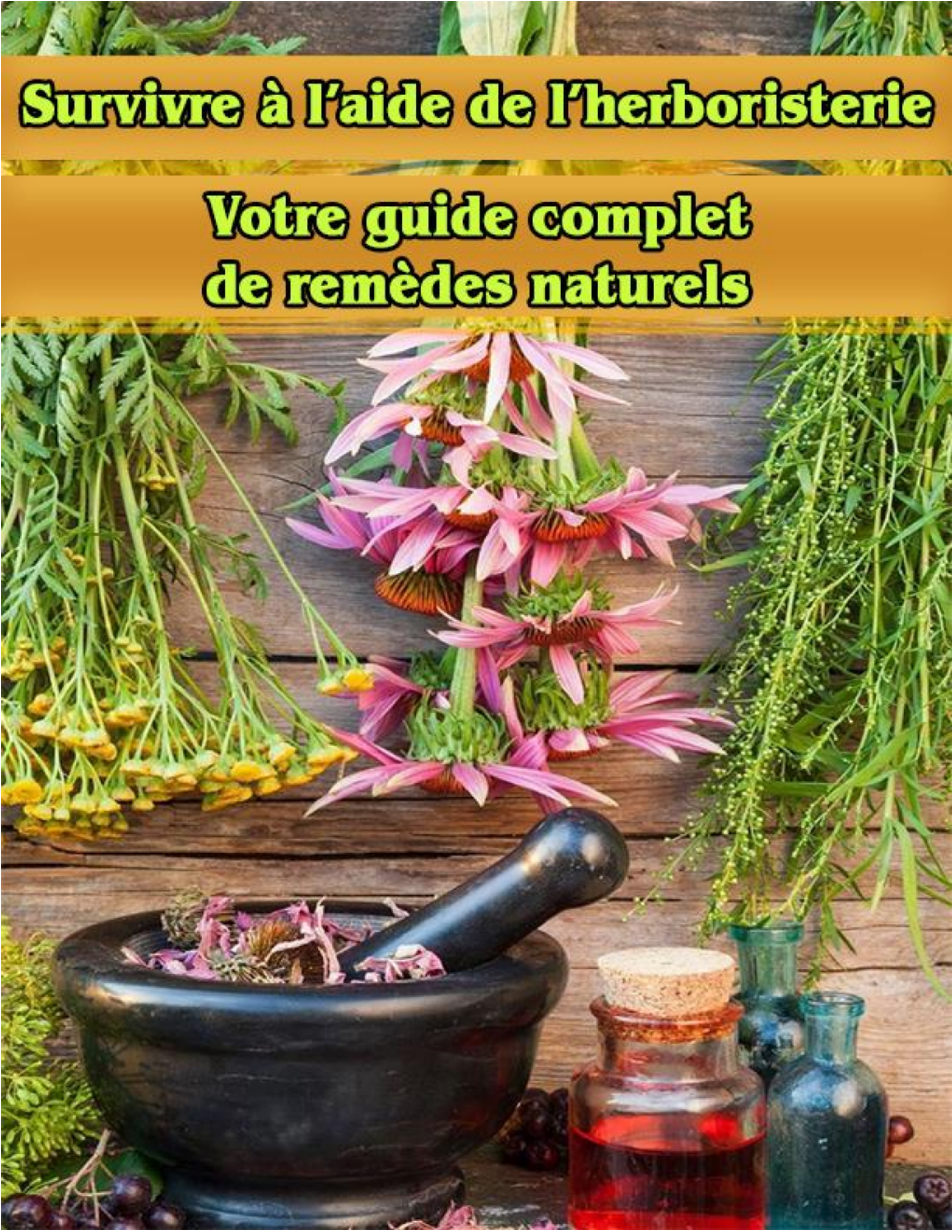

Survivre à l'aide de l'herboristerie
Votre guide complet
de remèdes naturels

Survivre à l’aide de l’herboristerie:

Votre guide complet de remèdes naturels

Table des Matières

Avertissement **4**

I. Comment Utiliser la Nature pour Remplacer les Médicaments **5**

Comment Remplacer Différents Types de Médicaments lorsqu'ils Seront Amenés à Disparaître5

Les Aspirines, les AINs et les Anti-Inflammatoires 6

Les Fluidifiants Sanguins 6

Antidouleurs et Anti-inflammatoires 7

Les Statines 7

La Pression Sanguine 7

Les Antacides 8

Le Diabète de Type-2 9

Les Anesthésiques Locaux 10

Les Blessures Communes qu'on Peut Traiter à l'Aide des Plantes 13

Les Piqûres 13

Les Brûlures 14

Les Coupures 14

Les Irritations 15

Les Coups de Soleil 16

II. Les Plantes Médicinales à Utiliser dans une Optique de Survie 17
Le Top 30 des Plantes Médicinales à Mémoriser pour la Survie 17
Les Plantes Essentielles pour le Jardin d'un Herboriste 21
La Menthe 22
La Camomille 22
L'Aubépine 23
Le Gingembre 23
Le Romarin 24
5 Les Plantes de votre Cuisine au Profit de votre Santé 25
L'Oignon 25
La Moutarde 26
L'Ail 26
Le Choux 28
Le Fenouil 28
7 Les Plantes Susceptibles de vous Tuer si vous ne Savez Pas les Utiliser 29
L'Aconit 29
La Belladonna 30
L'Ortie 30
Le Kava 31
L'Harpagophytum 31
La Digitale 32
Le Camphre 32

Avertissement

Les informations et les opinions formulées dans SURVIVRE À L'AIDE DE L'HERBORISTERIE. VOTRE GUIDE COMPLET DE REMÈDES NATURELS le sont dans un but éducatif et de partage de connaissance. Elles ne remplacent en rien les conseils d'un médecin et les traitements médicinaux. Il n'existe pas de relation de soignant à patient explicite ou sous-entendue entre l'éditeur, les auteurs et le lecteur.

Comme beaucoup des stratégies abordées dans SURVIVRE À L'AIDE DE L'HERBORISTERIE. VOTRE GUIDE COMPLET DE REMÈDES NATURELS seraient moins efficaces que les médecines et technologies actuelles, les auteurs et l'éditeur invitent fortement le lecteur à prendre contact avec un praticien diplômé dans le domaine de la médecine, dans la mesure de sa disponibilité, pour recevoir les soins adaptés.

Même si l'auteur s'est appliqué à vérifier rigoureusement les connaissances partagées dans ce texte, le lecteur engage sa propre responsabilité s'il fait le choix d'appliquer les informations qui sont ainsi mises à sa disposition. L'auteur ne peut en aucun cas être tenu responsable de dommages personnels ou commerciaux causés par une mauvaise interprétation de ces informations.

La totalité du contenu de SURVIVRE À L'AIDE DE L'HERBORISTERIE. VOTRE GUIDE COMPLET DE REMÈDES NATURELS a été mis à la disposition du lecteur pour servir de guide survie dans le cas où la situation se présenterait. Les conditions de survie seront différentes en fonction des personnes, de leurs expériences, du climat, des conditions extérieures, de la disponibilité des matériaux, des limitations physiques, etc. Les conseils rassemblés ici sont donc des conseils généraux. Il est entendu que le lecteur est responsable de ses choix et de ses actions.

Le lecteur ne devrait jamais tarder à consulter un médecin, rejeter ses conseils ou arrêter un traitement médical à cause des informations disponibles ici, même en cas de situation de survie.

Bien que les auteurs aient fait des recherches approfondies pour assurer l'exactitude de leur contenu, ils ne sont pas responsables d'éventuelles erreurs, inconsistances ou omissions. L'éditeur et les auteurs ne sont pas non plus légalement responsables des dommages pouvant avoir été causés par l'utilisation, bonne ou mauvaise des méthodes, produits, instructions, informations exposées dans ce livre ou d'aucune ressource citée dans ce livre.



I. Comment Utiliser la Nature pour remplacer les Médicaments?

Comment Remplacer Différents types de Médicaments Lorsqu'ils Seront Amenés à Disparaître

Il existe beaucoup de remèdes naturels qui pourraient se substituer à des médicaments spécifiques, couramment utilisés pour soigner un certain nombre de maladies. Nous allons donc parler de quelques alternatives naturelles dont vous pourrez vous servir si vous devez un jour vivre hors de la société telle qu'on la connaît.

Rappelez-vous simplement que “naturel” ne veut pas dire “sans danger”. Ces remèdes sont à doser avec autant de précautions que celles que vous prenez habituellement pour les médicaments faits à base de molécules chimiques. À cet égard, nous avons répertorié une courte liste de plantes que vous devriez employer avec prudence étant donné qu’une erreur de dosage pourrait s’avérer fatale.

Les Aspirines, les AINS et les Anti-Inflammatoires

Vous pouvez prendre ces médicaments pour différentes raisons; ils servent à soulager la douleur ou comme fluidifiant sanguin, pour réduire les risques d’attaques ou de crises cardiaques.

L'inconvénient des aspirines et des AINS, c’est qu’ils abîment le foie, les reins et la couche protectrice de l’estomac.

Les aspirines sont à l’origine de saignements gastro-intestinaux et des recherches récentes indiquent qu’elles peuvent, en effet, augmenter les risques d’attaques et de crises cardiaques. Une utilisation prolongée de l’aspirine accroît également de 44% vos risques de développer une dégénération musculaire ou une cataracte.

Quoi qu’il en soit, ces médicaments seront sans doute appelés à manquer en cas de bascule de l’ordre mondial. Voici quelques alternatives:

Les Fluidifiants Sanguins

- La Vitamine E naturelle – 0,11 mg de vitamine naturelle (surtout pas synthétique!) s’avère au moins aussi efficace que l’aspirine, selon les recherches.
- Le Ginkgo biloba – ginkgo est connu depuis des siècles pour améliorer la circulation sanguine et combattre les caillots sanguins.



- L’Eau – Oui, on dirait que je me défile, mais l’eau est le meilleur fluidifiant sanguin qui soit.

Antidouleurs et Anti-inflammatoires

- L'Harpagophytum – est employé pour ses qualités anti-inflammatoires, comme antidouleur et comme traitement pour l'arthrite, les tendinites et les crampes musculaires.
- Le Curcuma – sert comme antidouleur et anti-inflammatoire.
- Le Gingembre – sert également comme antidouleur et anti-inflammatoire.

Les Statines

Les statines, comme le Lipitor et le Zocor, sont utilisées pour combattre le cholestérol, pour éviter les crises cardiaques et les maladies cardio-vasculaires. Ces médicaments ont de nombreuses alternatives naturelles dont vous pouvez vous servir dès maintenant ou en cas de renversement de l'ordre mondial.



- Le Vin Rouge – le resvératrol ainsi que les autres antioxydants contenus dans le vin rouge sont connus pour faire baisser le cholestérol.
- L'Ail
- L'Huile d'Olive (Encore ces oméga-3!)
- La Nourriture Riche en Fibres telle que les céréales complètes et les légumes
- Le Chocolat Noir
- L'Huile de Noix de Coco ou autres triglycérides à chaîne moyenne sont à préférer aux matières grasses plus traditionnelles qui ont tendance à booster le mauvais cholestérol (LDL)

La Pression Sanguine

Bien qu'une haute pression artérielle puisse-t-être héréditaire, elle provient, la plupart du temps, de notre régime alimentaire. Une fois installé, ce symptôme met en danger notre existence et nous devons le traiter quotidiennement.

En plus d'une perte de poids, nous pouvons ajouter certains remèdes naturels qui réguleront votre pression artérielle dans un scénario survivaliste.

- Augmentez l'apport en potassium! Les bananes, les pommes de terre, le jus de tomates et l'eau de noix de coco contiennent un taux élevé de potassium, ce qui peut aider à faire baisser la pression sanguine.
- La coenzyme Q10 est efficace pour faire baisser la pression artérielle
- l'Ail
- L'Aubépine
- La nourriture riche en magnésium et en calcium
- RÉDUISEZ vos apports en sodium. Ils affectent directement votre pression sanguine!

Les Antacides

Les brûlures d'estomac et les reflux acides ne devraient pas être votre lot, même dans l'éventualité d'une situation survivaliste. Lorsque vous ferez votre liste de soins de premier secours, vous pourrez y inclure ces antiacides.

- Les Amandes – Réduisent naturellement les attaques acides. Une poignée de 15 à 20 amandes réduira vos aigreurs d'estomac en l'espace d'une demie heure.
- Le jus d'Aloe Vera – Utilisé depuis longtemps pour traiter les ulcères et calmer les estomacs sensibles. Assurez-vous de suivre la bonne procédure quand vous le préparez. L'aloe vera est très facile à cultiver.
- Le Vinaigre de Cidre de Pomme – Cela peut paraître contre productif de verser de l'acide sur une brûlure d'estomac, et pourtant le vinaigre de cidre de pomme est connu depuis toujours pour combattre les maux d'estomac. Mélangez deux cuillères dans quelques dl d'eau, à boire en fin de repas.
- Les Pommes – une tranche de pomme peut réduire les attaques acides et vous faire

vous sentir mieux en 5 minutes.

- Le Bicarbonate de Soude – Mélangez une cuillère dans quelques dl d'eau et buvez le tout. Ne le faites pas trop souvent, pour ne pas augmenter de manière excessive votre consommation de sodium.
- Les Bananes
- Les Feuilles de Basilic – 2 ou 3 font parfaitement l'affaire
- Le Babeurre
- La Camomille
- La Cannelle
- Le Fenouil
- L'Ail
- Le Gingembre
- Le Raisin
- La Menthe Poivrée.



La liste d'antiacides naturels peut continuer encore longtemps, mais ceux que j'ai énumérés sont parmi les meilleurs.

Le Diabète de Type-2

Bien qu'il n'y ait pas de réelle alternative au traitement des diabètes de type 2, des recherches sont en cours qui tendraient à indiquer que l'efficacité de ce qui suit pourrait, dans le futur, aider à contrôler cette maladie.

Dans une situation survivaliste, il sera sans doute nécessaire d'avoir une alternative aux traitements médicaux, donc, autant avoir accès à ces informations. Cela va sans dire, toute nourriture accroissant le taux de glucose dans le sang devrait être ingérée avec la plus grande prudence.

- Le Ginseng d'Amérique du Nord – Pourrait aider à réguler le taux de glucose dans le sang.

- Le Chromium – Ce sel minéral joue un rôle important dans le métabolisme des graisses et des glucides, et aide les cellules à répondre de manière adaptée à l'insuline.
- Le Magnésium – Qu'on trouve dans les légumes à feuilles vertes, les noix, les graines et les céréales complètes. C'est un sel minéral essentiel qui régule aussi bien le taux de sucre dans le sang que l'assimilation du sodium.
- La Cannelle – Les études démontrent que des quantités de 1 à 6 grammes de cannelle améliorent la régulation du glucose chez les personnes souffrantes d'un diabète de type 2.

Les Anesthésiques Locaux

On utilisait des substances pour réduire ou bloquer la douleur bien avant que l'Advil ou le Percocet ne soient inventés.

Mais même si un élément est d'origine naturelle, cela ne veut pas dire qu'il est sans danger et que vous pouvez en consommer autant que vous voulez. Souvenez-vous que l'arsenic est, lui aussi, naturel! Donc, avant d'être tenté d'utiliser un anesthésiant naturel, assurez-vous de bien savoir ce que vous faites!

Il existe deux types d'anesthésiants naturels: **l'anesthésiant local** et **l'anesthésiant interne.**

Les anesthésiants locaux s'utilisent directement sur la peau, tandis que les **anesthésiants internes** sont ingérés et agissent ensuite sur votre système nerveux. Les anesthésiants locaux conviendront aux rages de dents, aux coupures, aux irritations, aux brûlures… Les anesthésiants internes seront plus adaptés aux douleurs moins ciblées, comme les maux de têtes ou de dos.

Comme tout ce que vous ingérez est susceptible de vous tuer, je me limiterai, dans cet article, aux anesthésiant locaux.

L'Huile de Clous de Girofle

L'huile de clous de girofle est utilisée depuis des siècles pour soulager les rages de dents. Les études découvrent maintenant que son efficacité égale celle de la

benzocaïne pour dissiper la douleur.

Vous pouvez en faire un gel ou tamponnez simplement l'huile directement sur la gencive et laisser agir..

Bien entendu, la douleur sera atténuée mais cela ne règlera pas le problème. Vous devrez vous occuper au plus vite de la dent malade pour ne pas que l'infection ne se répande jusqu'à votre cœur et ne vous achève.

L'huile de clous de girofle peut aussi soulager les irritations et les brûlures provoquées par le sumac vénéneux. Elle traite également les maux d'estomac mais, attention, parce que si vous en prenez trop, elle est toxique.

Le Piment de Cayenne



La capsaïcine qui se trouve dans le piment de Cayenne est fantastique pour traiter l'arthrose, l'hygroma, le psoriasis, l'eczéma, et les crampes musculaires.

La capsaïcine est l'élément chimique qui donne son goût piquant au piment, utilisé localement, le piment force notre corps à produire un élément chimique appelée substance P.

Cet élément chimique sert à communiquer les messages de douleur de notre système neveux vers notre cerveau.

En plus de la capsaïcine, le piment de cayenne contient des salicylates, composants qu'on retrouve dans l'aspirine.

La meilleure façon d'appliquer le piment de cayenne sur votre peau est d'en faire une pommade en formant une pâte mélangée à de l'huile de noix de coco ou une autre base naturelle. La première fois que vous l'étalerez vous ressentirez une sensation de chaleur, c'est le signe de la production de la substance P, vous serez soulagé après quelques minutes.

La Lavande



Cette jolie fleur violette est utilisée depuis des siècles comme antiseptique, sédatif et anesthésiant et vos animaux domestiques la supporte très bien également. On s'en sert souvent sous forme d'huile essentielle pour soigner les insomnies, mais nous allons nous pencher ici sur ses qualités anesthésiantes.

Elle est fantastique sur les coupures et les écorchures parce qu'elle aide à une bonne cicatrisation en plus d'être apaisante. Vous pouvez l'utiliser en onguent pour frictionner vos muscles, soulager les entorses et toutes sortes de douleurs musculaires.

La Gaulthérie

C'est un anesthésiant léger, bon pour les rages de dents, très facile à faire pousser.



D'autres anesthésiants incluent l'oignon, l'ail, le gingembre, l'huile d'arbre à thé et le sel d'epsom.

La menthe poivrée et le vinaigre de cidre de pomme sont des remèdes typiques de l'appareil digestif. La calendula, le jasmin, l'achillée et la camomille peuvent soulager à peu près toutes les irritations est sont aussi efficace en cas d'inflammation.

Mais n'oubliez pas, vous devez vous montrer prudent lorsque vous utilisez les différents anesthésiants naturels, faites bien attention aux dosages, une trop grande quantité peut très vite

être mortelle. Munissez-vous d'un livre ou d'un guide d'herboristerie suffisamment complet et gardez-le dans votre sac pour pouvoir le consulter si vous êtes amenés à survivre dans la nature. Cela pourra servir aussi bien pour les humains que pour les animaux de compagnie.

Les Blessures Commune qu'on Peut Traiter à l'Aide des Plantes

Beaucoup de maladies sont évitables grâce à un bon régime alimentaire et de l'exercice physique régulier. Dans le cas d'une situation survivaliste, il vaut toujours mieux prévenir que guérir parce que vous aurez difficilement accès aux premiers secours. Votre corps peut être assez performant pour lutter contre les maladies et les blessures mais parfois, il est bon d'avoir un coup de pousse de la nature.

Voyons ce que nous pouvons utiliser pour les blessures courantes dans les situations où la médecine moderne serait inaccessible.

Les Piqûres

Il vous suffit de quelques plantes pour traiter à peu près toutes les piqûres d'insectes, de l'abeille au moustique. Pour cela, planter et cultiver ces herbes dans votre jardin vous donnera accès à des ingrédients de qualité pour la confection de vos remèdes naturels.



Lorsque vous préparez vos remèdes, surtout rappelez-vous bien de ne jamais utiliser les plantes que vous avez récemment vaporisé de produits chimiques.

Pour les piqûres les plus communes, le plantain est une des ressources les plus accessibles.

Cette herbe très commune pousse naturellement dans de nombreux jardins, qu'on l'y ait planté

ou pas. Faites un emplâtre à l'aide de quelques feuilles de plantain en les réduisant en pâte et appliquez-le directement sur la zone affectée. L'huile de lavande est aussi une bonne alternative.

Vous avez juste besoin de quelques fleurs de lavande hachées finement. Couvrez-le tout d'huile végétale et chauffez le mélange à feu doux jusqu'à ce qu'il soit chaud. Enduisez ensuite la zone affectée. S'il vous reste du mélange, vous pouvez le conserver jusqu'à six mois.

Les Brûlures

Les douleurs provoqués par les brûlures peuvent être telles qu'elles rendent impossible d'effectuer les tâches les plus basiques. Quoi qu'il en soit, on peut les traiter avec des remèdes naturels.

L'huile de lavande précédemment mentionnée est excellente pour les brûlures. Elle accélèrera la cicatrisation et apaisera l'inflammation de la zone endommagée.

Vous pouvez obtenir une teinture mère avec les feuilles **de l'aloe vera**. Cette plante devrait aussi faire partie de votre collection pour ses propriétés curatives et apaisantes mais elle aura besoin d'être plantée à l'intérieur de la maison, à l'abri des intempéries.

Pour les brûlures mineures, vous pouvez même prendre une feuille et presser directement le jus sur la plaie. Si vous avez une brûlure plus sérieuse, prenez une des feuilles les plus grosses, coupez-la dans le sens de la longueur et extrayez tout le gel qu'elle contient. À présent, vous pouvez l'utiliser seul ou mélangé à de l'huile de vitamine E pour accroître les propriétés de la teinture.

Les Coupures

Comme pour les brûlures, elles sont douloureuses et plutôt communes si ont est habitué aux travaux manuels. Donc, il est bien utile d'avoir accès aux ingrédients adaptés pour les traiter.

Maintenant, avant toutes choses, il est important de souligner que pour les coupures profondes, les herbes et les huiles ne sont pas suffisantes. Il y a un grand risque d'attraper le tétanos donc, il est impératif de consulter un médecin dès que possible.

Pour les coupures mineures, l'huile de lavande est encore préconisée, c'est un bon antiseptique

qui limite les risques d’infection.

Pour accroître ses capacités curatives, l’ail est particulièrement adapté aux coupures. Il contient de l'allicine, une substance aussi puissante que la pénicilline.

Écrasez une gousse d’ail et appliquez le jus sur la zone concernée.



L’inconvénient, c’est que le jus d’ail pique et qu’il peut même abîmer la peau si on le laisse agir trop longtemps.

Pour prévenir cette éventualité, lavez la plaie au préalable sous l’eau froide pendant quelques minutes.

Une combinaison **d’huile de lavande** et **de jus d’ail** vous apportera les meilleurs résultats – d’abord la lavande, ensuite l’ail.

Les Irritations

Les irritations ont des causes nombreuses et variées, ce qui est plutôt agaçant. Beaucoup d’entre nous n'arrivent pas à se retenir de se gratter et même si ça soulage de manière éphémère, les effets sont plus négatifs que positifs, la peau sera exposée à des risques de lésions et elle sera davantage sujette aux infections.

Le remède standard en cas d’irritation est de se plonger dans un bain avec du **bicarbonate de soude** et des **flocons d’avoine**. Tout ce dont vous avez besoin, c’est de faire couler un bon bain chaud et d’y ajouter un verre de bicarbonate de soude et un autre de flocons d’avoine finement moulus.

Cette méthode est efficace quand vous avez soit envie de vous gratter partout, soit sur des zones difficiles d’accès. Pour les problèmes plus ciblés, il existe des solutions plus simples.

Prenez par exemple, les baies de genièvre. Elles ont de nombreuses propriétés médicinales et seraient une bonne addition à votre jardin.

La recette est un peu compliquée et vous aurez aussi besoin de clous de girofle, de cire d'abeille et de beurre.

- Prenez environ 100gr de beurre et commencez à le faire fondre dans une poêle.
- Dans une autre poêle, faites fondre deux cuillères à soupe de cire d'abeille.
- Mélangez-les quand elles auront toutes les deux fondu.
- passez les clous de girofle et les baies de genièvre au mixeur.
- Prenez environ 5 cuillères à soupe de baies de genièvre et 3 cuillères à café de clous de girofle moulus et ajoutez à la mixture.
- Laissez refroidir et appliquez sur les zones irritées.

Les Coups de Soleil

Si vous travaillez à l'extérieur toute la journée, vous connaissez bien le problème, mais il y a des solutions.

Une simple technique nécessite seulement d'avoir des **pommes de terre** à disposition**.** Prenez-en une ou deux, lavez-les et coupez-les en dés. Ensuite passez-les au mixeur. Si vous obtenez un résultat trop sec vous pouvez toujours ajouter de l'eau. Appliquez la pâte sur le coup de soleil et laissez sécher. Ensuite, il est conseillé de se rincer à l'eau froide.

Si vous trouvez cette technique trop salissante ou si le coup de soleil est sur une petite zone, vous pouvez mettre la pâte dans de la gaze avant de l'appliquer. On doit placer la gaze sur le coup de soleil et la changer toutes les heures.



II. Les Plantes Médicinales à Utiliser dans une Optique de Survie

L'herboristerie, découverte et pratiquée par tous les peuples de la terre, a connu un grand succès pendant des milliers d'années.

Beaucoup d'herboristes et praticiens de médecine holistique de l'ère moderne ainsi que leur patients considèrent l'herboristerie comme le précurseur de la médecine pharmaceutique actuelle. Et si on considère que la plupart des médicaments ont été développés à partir d'extraits de plantes, ils n'ont pas forcément tort.

Le Top 30 des Plantes Médicinales à Mémoriser pour la Survie

La médecine asiatique ainsi que celle des Amérindiens, pour ne nommer qu'eux, utilisent des remèdes naturels depuis bien avant que les occidentaux aient même pensé à inventer les cachets.

Voici une liste de plantes médicinales à mémoriser pour la survie.

1. **L'Althea.** Pousse sur les sols bien drainés à l'ombre ou au soleil. Parfait pour les peaux irritées, les ulcères et les maux de gorge.

2. **Le Ginseng Américain.** Ces racines poussent mieux dans les climats froids et servent à traiter les problèmes respiratoires et à réduire les fièvres. On le consomme principalement en tisane.
3. **Le Berbéris**. Cette plante peut croître pour mesurer jusqu'à presque 3 m de haut! On l'utilise pour traîter les problèmes de peau et les diarrhées.
4. **La Belladonna**. Formidable pour aider à s'endormir mais faites extrêmement attention, elle peut être mortelle.
5. **La Myrtille**. À faire pousser en plein soleil. Mangez ses baies pour soulager les douleurs causées par le diabète, les problèmes rénaux et les maladies oculaires.
6. **La Bourrache**. Pousse sans difficulté au soleil, sur sol à humidité modérée. Elle aide pour l'arthrose, les douleurs articulaires et les problèmes de peau tels que l'eczéma.
7. **L'Herbe-aux-chats**. S'adapte à différentes qualités de sol. Elle traite les symptômes du rhume, les enflures et les fièvres. Elle aide à stopper les saignements quand elle est appliquée localement. En infusion, elle soulage les gaz, la migraine et les maux d'estomacs.
8. **Le Piment de Cayenne**. Pousse sans difficulté en plein soleil ou dans l'ombre partielle, sur sol à humidité modérée. Il peut aider à prévenir les crises cardiaques et à guérir les ulcères et les hémorroïdes.
9. **Le Géranium**. Préfère la chaleur et les sols semi-secs. Il stoppe les saignements, soigne la diarrhée et les aphtes.
10. **L'Échinacée**. Pousse bien partout, du moment qu'on évite de trop l'arroser. Traite les rhumes et la grippe.
11. **Le Fo-Ti**. N'aime pas les grosses chaleur mais pousse tout aussi bien au soleil qu'à l'ombre. Régule les hauts taux de cholestérol, les problèmes érectiles, la constipation et la fatigue.
12. **Le Gingembre**. Il est délicieux et en plus, il soigne les migraines, la nausée, le mal au cœur, les problèmes liés à la circulation sanguine, caillots sanguins inclus. On en mange

ou on en fait des tisanes.

13. **L'Hydraste du Canada**. Préfère l'ombre et les sols riches et humides. En tisane, elle est bonne pour la vessie, les champignons, les sinusites.
14. **La Fougère**. Pousse sur sol humide. Soulage les douleurs, les petites coupures, les brûlures et les piqûres.
15. **La Racine de Réglisse**. Aime les sols riches et le soleil aussi bien que l'ombre. En revanche, elle ne résiste pas au froid. Elle est efficace pour les maux de gorge, les ulcères et les maladies respiratoires telles que la bronchite.
16. **La Marijuana**. Elle pousse en plein soleil et apprécie une humidité partielle. Elle soigne les glaucomes, la dépression, l'anxiété, la nausée et réduit la pression sanguine. Le chanvre est, de plus, parfait pour faire des cordes.
17. **Le Chardon Marie**. Aime les climats tempérés et les sols semi-sec. C'est un antioxydant merveilleux qui aide à soigner les problèmes rénaux et les problèmes de foie.
18. **Le Persil**. Pousse sur sol humide en plein soleil ou à la mi-ombre. Il nettoie le sang et élimine les calculs rénaux.
19. **La Menthe Poivrée**. Préfère les climats tempérés et les sols humides. Elle combat les reflux acides, les douleurs d'estomac, les maux de tête et les calculs rénaux.
20. **Le Romarin.** N'a pas besoin de beaucoup d'attention et pousse à peu près partout. Il est formidable pour les estomacs sensibles et les maux de tête. Il peut même aider à soigner les cancers.
21. **Le Palmier de Floride.** Pousse, de préférence, en plein soleil sur sol à humidité modéré. Traite les infections de la vessie, les problèmes d'estomac, la nausée, la bronchite.
22. **La Scutellaire.** A besoin d'un sol drainé et de soleil. Il est bon pour faire baisser la pression sanguine.
23. **Le Millepertuis.** Apprécie la chaleur, les sols humides et ne supporte pas le froid. Il agit sur la dépression et peut même ralentir l'évolution du VIH.
24. **Le Cerisier Acide.** Pousse sous climats modérés ou chauds. Ne supporte pas les froids

extrêmes. Ses cerises aident à soigner l'arthrose, le diabètes et sont anticancérigènes.

25. **L'Huile d'Arbre à Thé.** Difficile à faire pousser, donc il est conseillé d'en faire des stocks. C'est un antibactérien puissant, un antiviral, un antifongique, un anti-mycose, elle combat les infections vaginales et l'acné.
26. **La Valériane.** Pousse facilement en climat chaud ou modéré. Coupez ses fleurs dès leur éclosion. Elle est fantastique pour les insomnies et l'anxiété.
27. **La Vinpocétine.** Cette molécule vient de la pervenche et améliore l'état des personnes qui ont subi une crise cardiaque, qui souffrent d'Alzheimer ou de sénilité après un accident vasculaire.
28. **Le Saule Blanc.** Préfère les sols humides. L'ancêtre de l'aspirine traite la fièvre, les inflammations et les douleurs.



29. **La Racine de Yam Sauvage.** Vient de Chine, le Yam se développe en climat tempéré. Il est formidable pour les rhumatismes arthritiques, les douleurs menstruelles et la nausée.
30. **L'Hamamélis.** Apprécie les sols acides et humides mais pour le reste, elle ne demande pas beaucoup d'attention et n'est pas dérangée par l'ombre. C'est un bon antiseptique, elle soulage les bleus et les dérèglements intestinaux, comme notamment le syndrôme du côlon irritable.

Nous recommandons que vous preniez le temps de bien étudier les plantes médicinales si vous comptez vous en servir, autrement elles pourraient vous nuire plutôt que de vous aider.

Les Plantes Essentielles pour le Jardin d'un Herboriste

La pratique de l'herboristerie, concerne tous les peuples de toutes les régions du monde depuis des millénaires.

Beaucoup d'herboristes et praticiens de médecine holistique de l'ère moderne ainsi que leur patients considèrent l'herboristerie comme le précurseur de la médecine pharmaceutique actuelle. Et si on considère que la plupart des médicaments ont été développés à partir d'extraits de plantes, ils n'ont pas forcément tort.

Quoi qu'il en soit, les médicaments de la pharmacopée moderne sont, en quelque sorte, une commodité limitée. Si (ou quand) de sérieux désastres ou autres calamités frappent, l'accès à la médecine risque fort de s'en trouver sérieusement limité, voire impossible. En fonction de l'étendue des dégâts, il se peut que vous fassiez face à une situation où les médicaments ne sont plus produits ou sont seulement disponibles en faibles quantités.

Heureusement, la race humaine s'est débrouillée pour survivre pendant des millénaires sans l'aide de la médecine moderne. Et encore plus heureusement, ce savoir traditionnel s'est transmis de générations en générations, oralement ou à l'écrit.

Durant ces dernières années, la science moderne s'est aussi employée à étudier de près l'herboristerie traditionnelle et ses préparations. Résultat, nous bénéficions à la fois d'un savoir qui date de nombreuses générations et de connaissances scientifiques grandissantes pour nous

aider à comprendre l'efficacité de certains remèdes traditionnels.

En résumé, il n'y a pas de meilleur moment pour devenir herboriste et accumuler quelques savoir-faire de base en botanique. Cela pourrait s'avérer utile si l'industrie pharmaceutique venait un jour à s'effondrer.

Donc, que vous viviez déjà hors de la société ou que vous ayez juste envie de faire pousser quelques remèdes utiles sur le bord de votre fenêtre, voici quelques plantes formidables à commencer à cultiver dans votre propre jardin d'herboriste.

La Menthe (menthe poivrée et menthe verte incluses)

La Menthe est connue soit pour ses qualités culinaires, soit en infusion, mais on l'utilise aussi, depuis des milliers d'années, pour faire des emplâtres, des teintures mères et des baumes à usages médicinal.

En plus d'importantes quantités de menthol, la menthe poivrée est une source riche de terpènes, de flavonoïdes, de limonènes, qu'on peut aussi trouver dans la citronnelle, le citron et le citron vert.

Sa tisane est un remède traditionnel pour le syndrôme du côlon irritable, la nausée, les vomissements, les maux d'estomac.

La Camomille

La Camomille est une cousine de la marguerite.

En infusion, elle est populaire. elle aide à la relaxation et à l'endormissement ou pour soulager les maux de tête et les migraines.

Elle a démontré des effets anti-inflammatoires, elle est riche en flavonoïdes, terpènes et bien d'autres composants bénéfiques.

Il est à noter que si vous êtes allergique à l'ambroisie, vous serez sans doute aussi allergique à la camomille et aux autres plantes de la même famille.

La camomille peut aussi provoquer des contractions utérine chez la femme enceinte donc il est déconseillé d'en consommer si c'est votre cas.

L'Aubépine

L'aubépine est particulièrement utile à la santé cardio-vasculaire.



Elle agit comme inhibitrice naturelle de l'enzyme de conversion. Depuis de nombreux siècles, les feuilles et les baies d'aubépine sont préparées en infusions, confitures et décoctions pour renforcer le cœur et le système cardio-vasculaire.

L'aubépine est une source riche en flavonoïdes, en terpènes, en vitamines B et C, en saponines ainsi que beaucoup d'autres composants aux propriétés anti-inflammatoires.

Les études récentes ont indiqué une efficacité plus ou moins grande de l'aubépine pour traiter et soulager, entre autres, les symptômes de l'angine, les défaillances cardiaques, l'arythmie et l'hypertension. Notez bien que l'aubépine est reconnue pour altérer les effets des prescriptions qui agissent sur le cœur ou la pression sanguine donc si vous en prenez, surtout, consultez un médecin avant d'ajouter l'aubépine à votre régime alimentaire.

Le Gingembre



Le gingembre relève le goût de bien des plats, mais ce sont surtout ses capacités à renforcer nos défenses immunitaires qui l'ont rendu populaire depuis des siècles.

Une infusion, avec un peu de miel, de racine de

gingembre en morceaux avec, parfois même, un peu de jus de citron; soulage les maux de gorge, tient à distance les rhumes et la grippe, aide à digérer et atténue les nausées matinales.

Le Romarin

Le romarin est populaire pour ses qualités culinaires mais il semblerait qu'il soit aussi bon pour améliorer la mémoire.

D'un point de vue scientifique, le romarin regorge de puissants antioxydants, il est riche en calcium, vitamine B6 et fer.

Il existe énormément de plantes, dans la nature ou cultivées dans les jardins, qui, depuis des siècles, entrent dans la composition des remèdes traditionnels mais il est bon de répéter que naturel n'est pas synonyme de sans danger.

Toute médecine, qu'elle soit pharmaceutique ou d'origine végétale doit être utilisée avec modération et, autant que possible, sous la supervision d'un médecin qualifié.

Beaucoup de remèdes herboristes peuvent inhiber ou renforcer l'efficacité des prescriptions médicales, donc consommez-les avec prudence. N'oubliez pas de communiquer avec votre médecin et de le prévenir si vous comptez ajouter les bienfaits des plantes à votre traitement.

Pour finir, souvenez-vous bien que beaucoup de ces plantes, dont la menthe, l'ail et le romarin, ont de puissantes propriétés antiseptiques.

Ce qui veut dire que si vous vous retrouvez à devoir vous débrouiller dans la nature avec des moyens limités, vous pouvez utiliser certaines de ces plantes médicinales pour fabriquer du savon ou des produits nettoyants. Après tout, la propreté a valeur de sainteté.

5 Les Plantes de votre Cuisine au Profit de votre Santé

On sait depuis des temps immémoriaux que les plantes, les fruits et les légumes sont essentiels au bon maintien de la santé et à l'amélioration du bien-être. Mais, certains de ces végétaux ont des propriétés médicinales bien utiles dans l'éventualité d'une vie ou le confort moderne disparaîtrait.

À quoi pouvez-vous utiliser ces ingrédients?

L'Oignon

L'oignon mérité d'être classé parmi les super-ingrédients: il regorge de vitamine C, de vitamine B6, d'acide folique, de flavonoïdes et autres nutriments dont de puissants anti-inflammatoires, anti-cholestérol, anti-cancérigène et antioxydants.

L'oignon dénombre 25 composants actifs qui combattent les maladies cardiaques, réduisent le taux de cholestérol et renforcent le système immunitaire.

Il est aussi connu pour ses propriétés diurétiques. Cru, en tranches appliquées sur les zones affectées, il peut soulager les bleus, les brûlures et les piqûres d'abeilles. Pour retirer une écharde, vous pouvez tamponner votre peau avec un morceau d'oignon et attendre qu'il fasse remonter l'écharde pendant la nuit. Quelques gouttes de jus d'oignon soulagera aussi les maux d'oreille.



La tisane d'oignon est efficace contre les maux de gorge et pour nettoyer les peaux acnéiques. Il repousse naturellement les mites et prévient des piqûres d'insectes si vous vous frottez la peau avec. Vous pouvez aussi l'utiliser pour laver votre grill, polir le métal et laver les éponges

Et n'oubliez pas de peindre vos œufs de Pâques à l'aide de leur peau bouillie.

La Moutarde

La Moutarde est l'un de ces condiments qui ne nécessitent pas de réfrigération, grâce à ces propriétés anti-bactériennes

Vous pouvez vous servir de ses graines pour parfumer votre nourriture… mais elle sera surtout utile dans votre sac de secours, le jour où vous aurez besoin de soulager la douleur.

Les graines de moutarde sont bourrées de flavonoïdes, d'antioxydants, de caroténoïdes, de sélénium, de magnésium mais aussi de niacine et de vitamine B3. Le sélénium et le magnésium font de la moutarde une alliée pour combattre les rhumatismes, l'arthrose et les crampes musculaires. Les antioxydants préviennent du cancer de l'estomac et ralentissent le processus de vieillissement. La niacine et la vitamine B3 réduisent le taux de cholestérol et protègent les artères de la sclérose.

Les antioxydants participent aussi à combattre l'hypertension. Grâce à ses propriétés anti-fongiques, la moutarde aide à se débarrasser des infections de la peau et renforce nos défenses immunitaires. Les graines de moutardes sont bonnes pour améliorer la digestion, le transit intestinal, soigner les symptômes dus aux hémorroïdes et aux fissures anales.

Et ce n'est pas tout, ces graines éliminent les mauvaises odeurs, donc elles sont parfaites si vous croisez la route d'un putois ou pour fabriquer un désodorisant.

L'Ail

L'ail n'est pas seulement bon pour repousser les vampires.



Tandis que certains fans décriront l'ail comme une véritable panacée, une fontaine de jouvence, la réalité est un peu plus mesurée.

L'ail est un curatif traditionnel, employé en cas de rhumes, de grippes et d'infections, et la science semble confirmer son efficacité. Il

contient, en grande quantité, de la vitamine C, plusieurs vitamines B, une grande variété de flavonoïdes, saponines, protéines et enzymes, et des molécules d'alliine et d'allicine.

Résultat, l'ail a une action bénéfique sur le système cardiovasculaire et le taux de cholestérol. Pendant les deux guerres mondiales, l'ail était utilisé sur les soldats blessés comme antiseptique pour combattre les infections et les risques de gangrène.

Ces antioxydants tuent les bactéries et aident le système à se défendre contre les infections pulmonaires, la toux et la congestion: faites simplement une tisane avec de l'eau chaude et 4-5 gousses d'ail préalablement hachées et buvez-la.

Les études ont démontré que l'ail ou, plus précisément, la molécule allicine est particulièrement efficace pour réguler la tension.

Consommer de l'ail est important pour les diabétiques puisqu'il augmente le taux d'insuline dans le sang. Il réduit aussi le mauvais cholestérol, rééquilibre le système cardiovasculaire et agit sur les problèmes d'impuissance. Ses propriétés anti-inflammatoires en font un bon remède pour l'acnée, les boutons de fièvre et il soulage aussi les crises de psoriasis.

Le taux élevé d'allicine (un composant sulfurique similaire à ceux qu'on peut trouver dans l'oignon), la vitamine B6 et la vitamine C sont tellement polyvalents, pour l'intérieur ou l'extérieur de la cuisine ou si vous vivez en dessous des radars.

Par exemple, les poissons sont attirés par l'odeur de l'ail donc vous pouvez en frotter sur vos appâts pour pêcher.

L'ail tient aussi à distance les insectes de votre jardin botanique et sert d'adhésif naturel sur du verre fissuré.

Le Choux



Le choux est une bonne source de vitamine C, de fibres et de bêta-carotène et peut réduire les risques de cancer.

C'est un laxatif populaire des temps anciens. Son jus est également un bon antidote si vous avez consommé des champignons vénéneux et en baume, il traite les douleurs oculaires.

Le choux peut être un traitement efficace pour les rhumatismes et les pieds douloureux. Il apaise les coups de soleil, élimine les verrues et les abcès. Il sert pour soigner les maux d'estomac, l'acidité gastrique et l'ulcère du côlon, il réduit aussi l'asthme et les nausées matinales.

Le Fenouil

Le fenouil est cultivé pour ses feuilles et son bulbe et a tendance à se replanter naturellement. De ce fait, il a envahi tout le nord des États Unis depuis les Appalaches.

Il est fantastique pour accompagner les viandes et les poissons mais il est tout aussi utile en dehors de la cuisine.

Les femmes en sont les bénéficiaires principales: le fenouil agit sur les douleurs menstruelles, augmente la production de lait, soulage les seins gonflés et traite les coliques chez les enfants.

Il est efficace pour les problèmes d'estomacs des humains comme pour ceux des animaux, puisqu'il agit en tant que diurétique et qu'il réduit les flatulences.

Faites-en en infusion si vous souffrez d'asthme ou de bronchites; Son sirop est hautement efficace pour les toux chroniques.

Il est parfait pour désinfecter les chenils et les étables, il repousse même les puces.

7 Plantes Susceptibles de vous Tuer si vous ne Savez Pas les Utiliser

Une médecine naturelle ne signifie pas une médecine sans danger. Les plantes sont d'excellents substituts pour les médicaments pharmaceutiques du moment qu'elles sont utilisées correctement, sinon, certaines plantes sont capables de vous tuer.

L'arsenic et le plutonium sont des substances parfaitement naturelles mais probablement vous ne serez pas tenté d'en verser sur vos céréales du matin.

De nombreuses plantes peuvent guérir un large panel de maladies grâce à un dosage adapté mais provoqueront la mort, l'avortement et la défaillance d'organe si vous en prenez trop. Voici quelques-unes des plantes auxquelles vous devez faire attention.

L'Aconit



Il est dit qu'elle serait née du contact entre la bave du cerbère et la terre. L'aconit est hautement toxique, même à petites doses.

Malgré tout, elle est toujours utilisée, avec une extrême vigilance, comme sédatif, comme médecine pour les rhumes et la grippe et pour faire tomber la fièvre.

Elle a une action notable sur la circulation, la respiration et le système nerveux central. Mais vraiment, elle ne vaut pas le risque encouru quand on connaît le nombre élevé de traitements alternatifs.

La Belladonna

En italien, cela signifie “belle femme”, elle était utilisée à la base pour dilater les pupilles des femmes et faire briller leurs yeux.

À présent, l’univers médical l’emploie sous le nom d’atropine pour ses effets sur l’appareil respiratoire et comme sédatif ainsi que dans les cas de bradycardie (battement de cœur trop lent), d’arthrites, de crampes gastriques, d’hyperhidrose, de rhume, de maux de gorge et de rhume des foins.

Néanmoins, bien qu'extrêmement efficace, elle est aussi fatale à des doses pas si élevées que ça.

Les femmes enceintes, qui allaitent, les personnes sujettes breastfeeding, or aux défaillances cardiaques ou aux ulcères, ne devraient jamais consommer ou rentrer en contact avec de la belladonna quelle qu’en soit la dose.

L’Ortie

L’ortie est utilisée de manière très diverse en médecine alternative. Elle traite les problèmes urinaires, les douleurs articulaires, les irritations, les allergies, l'asthme et les calculs urinaires.

On l’applique aussi localement pour soulager les douleurs musculaires. Bien qu’on la considère relativement sans danger quand elle est utilisée correctement par des sujets en bonne santé et pendant des périodes inférieures à six mois, elle peut tout de même provoquer des sudations et des contrariétés gastriques.

Il a été prouvé qu’elle pouvait diminuer le taux de sucre dans le sang donc, si vous avez du diabète, il faudra surveiller votre taux de glucose de très près.

Il se peut aussi qu'elle diminue la pression sanguine, donc si vous prenez des médicament à cet effet ou si vous êtes susceptibles d'être affecté par ce problème, montrez-vous extrêmement prudent concernant l'ortie.

Pour finir, si vous avez des problèmes rénaux, parlez avec votre médecin si vous souhaitez utiliser l'ortie puisqu'il semblerait qu'elle accroisse les sécrétions urinaires.

Le Kava

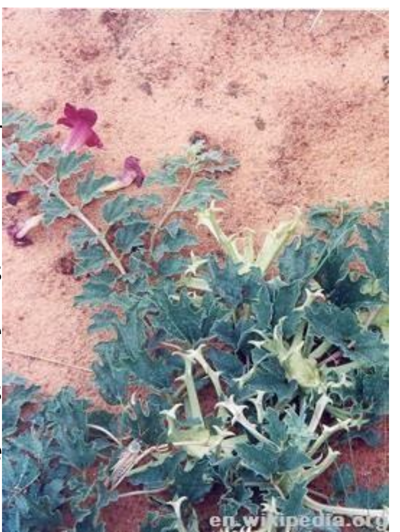
Cette plante est native du Pacifique sud, sa racine a été utilisée depuis des siècles pour traiter, entre autres, les insomnies et l'anxiété.



Le kava procure une sensation de calme et de bien-être mais il existe de sérieuses préoccupations concernant ses effets secondaires, ce qui lui a valu d'être interdit dans de nombreux pays à travers le monde comme aux États-Unis, en Suisse, en Allemagne et au Canada.

De sérieux effets ont été observés, des dommages causés au foie, la dépression, la mort se sont produits même après une utilisation limitée, les femmes enceintes devraient à tout prix l'éviter.

L'Harpagophytum



Cette plante est un anti-inflammatoire souvent utilisé pour traiter l'arthrose et les lombalgies.

Même si, pour l'instant, il n'y a pas eu beaucoup de recherches effectuées pour prouver ou nier son efficacité, on sait que l'harpagophytum a été utilisé pour soigner la goutte, les problèmes gastriques, les douleurs musculaires et celle de l'arthrose rhumatoïde.

Bien qu'elle soit considérée comme relativement inoffensive pour un adulte en bonne santé qui respecte les doses et qui en prend pendant moins d'un an, elle est déconseillée pour les femmes enceintes, les diabétiques, les personnes ayant un dérèglement de la pression sanguine ou des calculs biliaires.

On suppose que l'harpagophytum accroit la production d'acides et de bile dans la zone gastrique.

La Digitale

Elle traite les défaillances et dérèglements cardiaques, l'asthme et l'épilepsie quand on l'absorbe. Appliquée localement elle soigne les blessures et les brûlures.

Elle est répertoriée comme dangereuse lorsqu'utilisée sans supervision médicale puisque chaque partie de cette plante est vénéneuse.

Elle peut dérégler les fonctions cardiaques et causer la mort. Si on l'utilise de manière prolongée, sa toxicité peut causer des halos visuels, une vision jaune-verte et des dérèglements gastriques.

Les gens qui ont des faiblesses cardiaques et les femmes enceintes ou allaitantes devraient absolument l'éviter. Également, les personnes ayant des maladies rénales risquent de ne pas bien éliminer les résidus de digitale, il est donc préférable qu'ils s'abstiennent d'en prendre.

Le Camphre

Cette plante a été utilisée à travers les siècles pour traiter un grand nombre de maladies. On en fait des tisanes pour réguler les règles abondantes, soigner les inconforts gastriques, les ulcères, la diarrhée, la toux persistante, la bronchite, les maux de gorge et les douleurs de la cage thoracique.

On l'applique aussi localement pour traiter l'arthrose, les rhumatismes, les blessures, les phlébites, la goutte et les fractures osseuses.

Le camphre contient des éléments chimiques appelés pyrrolizidines alcaloïdes qui peuvent causer des dommages pulmonaires ou au niveau du foie et même être cancérigènes.

L'Agence Américaine des Produits Alimentaires et Médicamenteux a recommandé de retirer de la vente les produits contenant du camphre. Le camphre est considéré inoffensif lorsqu'il est appliqué sur une peau saine bien qu'il soit absorbé par la peau. En revanche, il est déconseillé de l'étaler sur une blessure ouverte ou d'en consommer directement.

La réalité est que la plupart des plantes sont similaires aux produits pharmaceutiques. Bien qu'avec un certain dosage, elles puissent avoir un effet thérapeutique, elles deviennent toxiques lorsqu'on en consomme trop ou pendant trop longtemps. Certaines, comme la ciguë, sont mortelle quelque soit la quantité.

La conclusion? Renseignez-vous avant de prendre un quelconque remède provenant de la nature. Si vous êtes enceintes, si vous allaitez, partez du principe que ce que vous ingérez est transféré directement vers votre bébé. Rappelez-vous bien que le même médicament peut à la fois vous guérir et vous tuer.